



横置根 日野紗英ちゃん(二歳)

健康ガイド

健康ガイドの情報は、メール配信サービスで配信しています。t-ogaki@sg-m.jp に空メールを送ると、登録できます。



申し込みの受け付け時間は、午前8時30分からです(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)。

なお、人間ドックや職場などで受診機会のある人は、対象になりません。

また、次の人は検診などが無料になりますので、申し込み時にお知らせください。①70歳以上の人 ②生活保護を受けている人や市民税非課税世帯の人 ③65～69歳の身障手帳1～3級、療育手帳B1以上または精神障害者保健福祉手帳1・2級を持つ人。対象者を地域ごとに分けていますので、お住まいの地域の保健センター事業をご利用ください。詳しくは、各保健センターへ。

<大垣地域>

大垣市保健センター (☎75-2322)

健診・検診名	対象	とき	ところ	備考	料金	申込
4か月児健康診査 BCG接種	平成24年7月1日～10日 生まれの子	11/12(月) <受付>13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、「つくしっ子」の中の健康診査票、予防接種予診票	無料	不要
	平成24年7月11日～20日 生まれの子	11/13(火) <受付>13:00～13:30				
	平成24年7月21日～31日 生まれの子	11/14(水) <受付>13:00～13:30				
10か月児健康診査	平成23年12月1日～10日 生まれの子	11/6(火) <受付>13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
	平成23年12月11日～20日 生まれの子	11/7(水) <受付>13:00～13:30				
	平成23年12月21日～31日 生まれの子	11/8(木) <受付>13:00～13:30				
1歳6か月児健康診査	平成23年4月1日～10日 生まれの子	11/19(月) <受付>13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
	平成23年4月11日～20日 生まれの子	11/20(火) <受付>13:00～13:30				
	平成23年4月21日～30日 生まれの子	11/21(水) <受付>13:00～13:30				
胃がん検診	40歳以上の人	11/2・9・16・17・21 <受付>8:30～10:00	保健センター	検診前日の午後9時以降は、絶飲食	500円	10/18～
大腸がん検診	40歳以上の人	11/2・9・16・21 <提出>9:00～10:30	保健センター	申し込み後、保健センターから採便検査セットを郵送。提出日に持参	300円	10/18～10/25
乳がん検診	35歳以上の女性(23年度の受診者は除く)	11/1・6・15・20・22・29 <受付>13:00～13:15、13:30～13:45	市民病院1病棟地下	ワンピースは不可 妊娠中、授乳中、豊胸術をしている人はご遠慮ください	1,000円	10/22～
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	11/26(月) <受付>13:00～14:00	保健センター	スポンは不可 ※隔年受診で毎年受診と同様の有効性あり	500円	10/22～

<上石津地域>

上石津保健センター (☎45-2933)

健診・検診名	対象	とき	ところ	備考	料金	申込
1歳6か月児健康診査	平成23年3・4月 生まれの子	11/9(金) <受付>13:00～13:15	上石津保健センター	【持ち物】母子健康手帳、筆記具、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
3歳児健康診査	平成21年9・10月 生まれの子	11/9(金) <受付>13:30～13:45	上石津保健センター	【持ち物】母子健康手帳、筆記具、送付した健康診査票とアンケート、検尿	無料	不要
フッ化物塗布	平成21年9月～23年4月 生まれの子	11/9(金) <受付>13:00～13:45	上石津保健センター	【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル	500円	10/17～

受診はお済みですか 国民健康保険 特定健康診査

国民健康保険では、40歳以上75歳未満の加入者を対象に、メタボリックシンドロームなどの予防を目的とした特定健康診査を行っています。診査結果から、生活習慣の改善が必要とされる人には、特定保健指導を行います。4月以降、対象者の皆さんには順次、受診票を送付してきましたが、健診はお済み

でしょうか。生活習慣病予防の第1歩に、積極的な受診をお願いします。
*対象/4月1日から健診当日までの期間に、大垣市国民健康保険に加入している昭和12年9月1日から昭和48年3月31日 生まれの人 ※妊婦、6か月以上入院している人を除きます
*受診方法/送付した受診票と被保険者証

などを持って、市指定の医療機関(要予約)で受診

- *負担金額/1,000円
- *受診期限/12月20日(木)
- *診査結果/受診月から約2～3か月後に結果を送付します
- *問合せ/窓口サービス課 国民健康保険係(内線455)へ



保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- *とき/11月7・14・21・28日 いずれも水曜日の午前9時～正午(受付:11時まで)
- *ところ/大垣市保健センター
- *持ち物/母子健康手帳
- *申込/歯科・運動についての相談は、同センター(☎75-2322)へ要予約

全地域 ばくばくキッチン

- *対象/2歳以上の未就園児と保護者
- *とき/11月6日(火) 午前10時～11時30分(受付:午前9時45分～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/親子で簡単なおやつを

大垣・墨俣地域 ひよこ学級

- *対象/5～6か月児を持つ保護者 ※託児あり
- *とき/①11月5日(月) 午前10時～正午(受付:午前9時45分～) ②11月13日(火) 午前10時～11時30分(受付:午前9時30分～)
- *ところ/①大垣市保健センター ②墨俣保健センター
- *内容/離乳食の進め方・試食、育児指導など
- *持ち物/母子健康手帳、子ども用スプーン、筆記具



- 作る
- *持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記具
- *申込/10月23日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 もうすずパパママ教室

- *対象/妊娠6～8か月の妊婦とその家族
- *とき/11月10日(土) 午前9時15分～正午(受付:9時～9時15分)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方、ミルクの作り方、妊娠疑似体験、コミュニケーションの取り方など
- *定員/30家族(先着順)
- *申込/10月25日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣・墨俣地域 離乳食<前期>

全地域 うりんこ学級 離乳食<後期>

- *申込/いずれも10月23日から ①大垣市保健センター(☎75-2322)、②墨俣保健センター(☎62-3112)へ
- *対象/8～10か月児と保護者
- *とき/11月15日(木) 午前10時15分～11時(受付:午前10時～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *定員/20組(先着順)
- *内容/離乳食の試食、栄養相談など
- *持ち物/母子健康手帳、子ども用スプーン、筆記具
- *申込/10月23日から、同センター(☎75-2322)へ

受診してみませんか メタボ歯科健診



歯周病は、歯を失う原因になるだけでなく、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)などの全身の病気につながります。

メタボリックシンドロームの予防・改善には、よくかんで食べるなどが大切ですが、そのためには歯が健康でなければなりません。

また、メタボリックシンドロームと歯周病が同時に進行すると、動脈硬化の進行が加速され、心筋梗塞などの危険性が高まります。

このような病気を防ぐためにも、健診を受け、自分の歯の状態を知ることから始めましょう。

- ▷対象/市内在住の40歳以上の人
- ▷実施期間/平成24年5月1日～平成25年2月28日
- ▷受診機関/市が委託した歯科医療機関(詳しくは、市ホームページ(「平成24年度メタボ歯科健康診査」で検索)をご覧ください)
- ▷内容/口腔内検査、歯周病検査、口腔衛生指導
- ▷受診料/300円
- ▷申込/受診前に直接、市が委託した歯科医療機関へ
- ▷問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)、上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ

市民病院



- *とき/11月3日(土・祝) 午後1時～3時
- *ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
- *内容/同病院の看護師による「認知症を理解しよう」と題した講演
- *備考/駐車券と引き換えに無料駐車券を配布
- *問合せ/同病院救命救急部(☎81-3341 内線4516)へ

公開講座

大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- *内容/生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談
- *申込/「一般相談」の理学療法士・歯科衛生士・栄養士による相談は、各保健センターへ要予約



内容	とき	※いずれも火曜日	ところ・問合せ
一般相談	11/6・20	9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	11/6	9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	11/27	13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	11/13	9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

一体をよく知り健康的な生活をー 健康フェスタ2012 in 武道館

とき 11月10日(土) ところ 武道館トレーニングセンター(米野町)

- ①骨密度・ヘモグロビン量測定会 午前9時30分～午後2時30分
- ②美BODY・シェイプアップ(定員50人・先着順) 午前10時30分～正午
- ③ヨーガ(定員40人・先着順) 午後1時～2時30分
- ▷申込/11月2日までに、武道館に備え付けの申込書に必要事項を記入し、同館(☎88-2550)へ
- ▷備考/当日午後2時までは、参加者のみにトレーニングセンターを無料開放するため、一般利用は午後3時から



学んで守る! 自らを 介護予防教室



- ◆大垣市総合在宅介護支援センター「転倒のしぐみ」 *とき/10月24日(水) 午後1時30分～2時30分 *ところ/墨俣老人福祉センター(墨俣町上宿) *問合せ/同支援センター(☎78-8181)へ
- ◆大垣市お勝山在宅介護支援センター「リズムのってリフレッシュしよう②」 *とき/10月23日(火) 午後1時30分～3時 *ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町) *問合せ/同支援センター(☎71-2252)へ
- ◆大垣市中川在宅介護支援センター「いきいきはつらつ教室」 *とき/10月26日(金) 午後1時30分～3時 *ところ/中川ふれあいセンター(中川町) *問合せ/同支援センター(☎82-8850)へ